

NPO 法人ふるすあるは 第9期事業報告

ごあいさつ

平素より、当団体の活動にご理解、ご協力をありがとうございます。

NPO 法人ふるすあるはは、絵本や Web サイトなどを通して、精神障がいなどがかかえた親、家族、その子どもたちを応援している団体です。

第9期のさまざまな取り組みについて、事業報告をまとめましたのでご覧ください。

今期は、絵本制作に重点的に取り組んだ年でした。初めてのイラストブック『いろんなきもちあるあるー22のメッセージ』（本の種出版）を2023年8月に刊行し、およそ2年かけて取り組んだ絵本『ここにケガをしたらトラウマってなんだろう？』（ゆまに）も11月に刊行となります。原作者とコラボで取り組むという、新たな制作スタイルのチャレンジでもありました。日頃から支えてくださるみなさまのおかげで、制作に専念できました。ありがとうございます。そのほか、サイト「子ども情報ステーション」の運営、絵画展開催、絵本サポーターの方を通して絵本の啓発、学校への絵本寄贈などに取り組みました。

10期は、サイトのリニューアルにあわせて、これまでに作ってきたコンテンツ全体を見直しして発信し直します。改めて、当団体の役割とビジョンを考え、また、社会構造や人権の視点を意識して、取り組みます。

この1年をサポートくださったみなさまへ、心から感謝申し上げます。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

子どもたちと、まわりの大人の方々の力を信じて。

2023年12月

NPO 法人ふるすあるは

代表理事 北野陽子



マロン marron

トイプードル 3歳
新刊絵本の主人公ジュンの相棒
特技：ボール遊び、靴下をとること
好きなこと：お散歩、おやつ、おばあちゃん、ジュンといっしょに寝ること

事業報告書ウェブページ

ふるすあるはの HP 「事業報告および決算報告」のページ
https://pulusualuha.or.jp/about/annual_report/

- 1 第9期事業報告書、活動計算書、貸借対照表（別ページ）
《第9期事業報告》
- 2 サイト「子ども情報ステーション」
- 3 絵本をひろげる取り組み
- 4 NEW イラストブック『いろんなきもちあるある』
- 5 『こことからだ コンディションカード』
- 6 声をありがとうございます
- 7 実績（メディア掲載、講演、制作物ほか）
- 8 第2回やなせたかし文化賞・受賞者展レポート
- 9 さいたま市絵画展レポート
- 10 役員、スタッフからのひとこと 第10期へ



2 サイト「子ども情報ステーション」

子ども情報ステーション（<https://kidsinfost.net/>）は、ぷるすあるはが運営する、精神障がいやこころの不調、発達凸凹をかかえた親とその子どもの応援サイトです。

9期の1年間に、70万人をこえるユニークユーザーからのサイト訪問、延約144万ページの閲覧がありました。2015年開設時からの累計ユニークユーザー数は、650万人をこえました。

およそ100件の著作物利用申し込み...

個人使用をこえた活用はお申し込みをいただいています。今期もたくさん活用いただきました。学校のお便りや、授業、研修の中での活用は変わらず多いです。「好評で」と毎年使ってくださいるリピーターさんもいらっしゃいます。啓発の機会での掲示や配布など... いろんなひろがり嬉しいです。ありがとうございます。（「みんなのアイテム活用法」のページで紹介しています）



ダウンロードアイテムも、ページも、新規コンテンツの拡充があまりできていない点は課題です。10期はサイト運営を重点項目に... コンテンツ制作にも取り組みます。

3 絵本をひろげる取り組み

1) 学校への寄贈

第1回 2022年10月 58校 / 第2回 2023年5月 70校



学校の先生方から公募して申し込みを受け、絵本の寄贈を行いました。

1校あたり4-5冊 / アイテムで、2回の寄贈で計約600冊の絵本を届けて活用いただきました。2回目の寄贈では、受け取った先生方からのフィードバック<活用法と難しいところ / イチオシ>も集めました。（5コンディションカードのところでもいくつか紹介しています）

BGC証券様からのご寄付を活用させていただきました。ありがとうございました。



2) 絵本サポーターの活動（絵本で届けるこどもこそだて応援プロジェクト）

ぷるすあるはの絵本『生きる冒険地図』（学苑社）、『ゆるっとこそだて応援ブック』（ぷるすあるは）を、「絵本サポーター」の方を通して、子どもや親、家族へ届け、安心をひろげるプロジェクトです。

第3期を行いました。20名、200冊の絵本です。次のページに全国へのひろがりマップをのせています。これからもひきつづき絵本を広げていきます。



「2セットは本校（学校図書館、保健室）に配置、残り3セットは本校の学童、校区内の児童養護施設、校区の中学校に渡して、校区内で広めることができました。本校の職員はもちろん、学童、児童養護施設、中学校の職員からも「このような本はとても必要だ」と歓迎され、それぞれの場所で児童・生徒や職員、保護者に広めたいと好意的に受け入れられました。特に中学校図書館は「ぷるすあるはさんの他の本も購入したい」とのことでした。微力かもしれませんが、良い本を地域に手渡すことができ、校区内全体が良い方向に向かう一助となれば嬉しく存じます。」（群馬県 小中学校などで）

活動レポートより
ありがとうございます

絵本で届ける こどもこそだて 応援プロジェクト

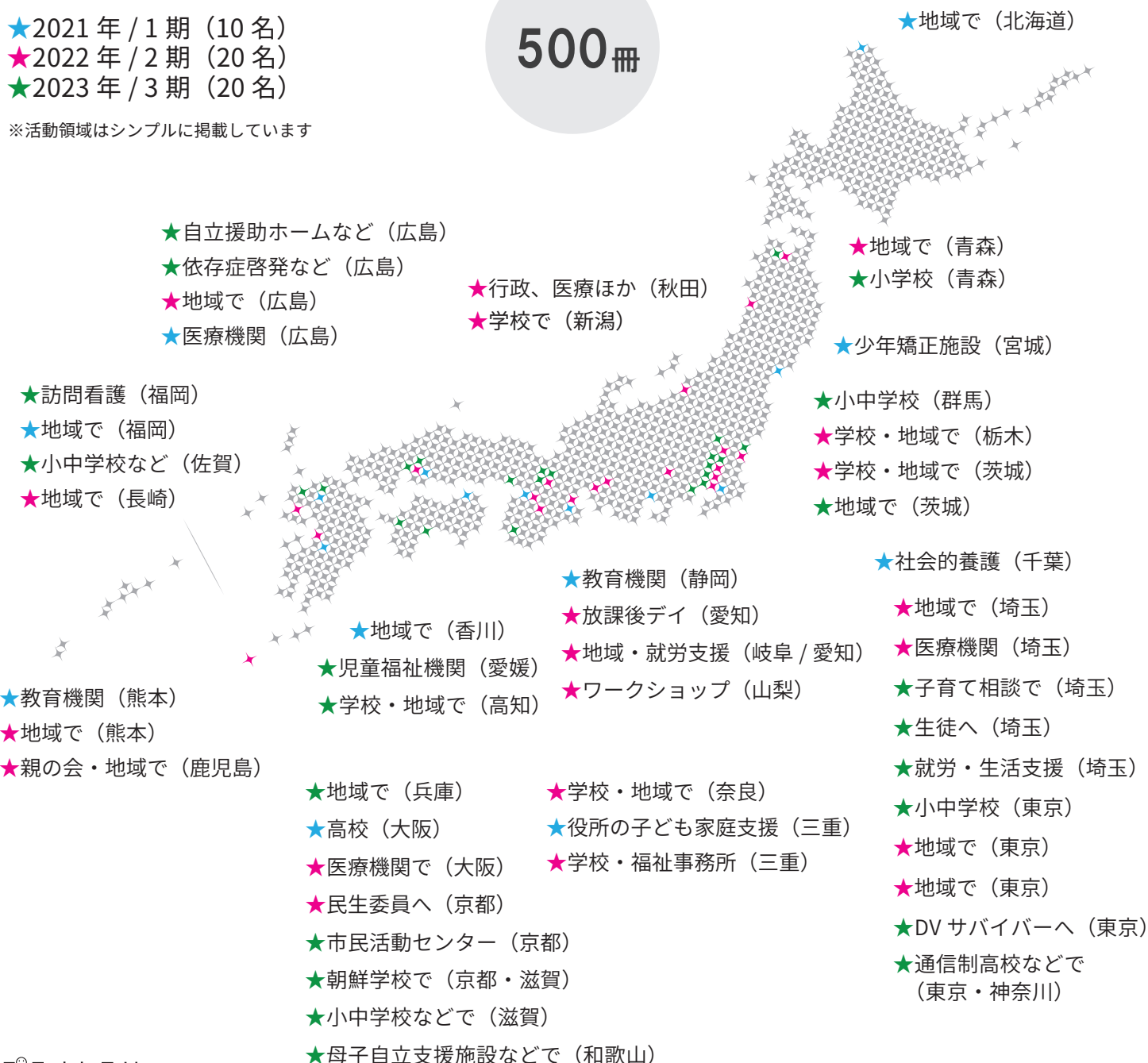


絵本のひろがり 絵本サポーターさんマップ

- ★2021年 / 1期 (10名)
- ★2022年 / 2期 (20名)
- ★2023年 / 3期 (20名)

500冊

※活動領域はシンプルに掲載しています



ふるすあるは



プロジェクトページ

絵本サポさんの活動レポート
を公開しています

※「公益社団法人日本フィランソロピー協会様の誕生日寄付」、「新しい贈与論」様
からのご寄付を活用させていただきました。ありがとうございます

NEW

4 イラストブック『いろんなきもちあるあるー 22 のメッセージ』

著 加藤雅江

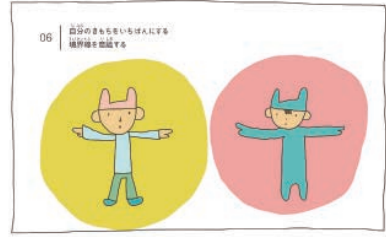
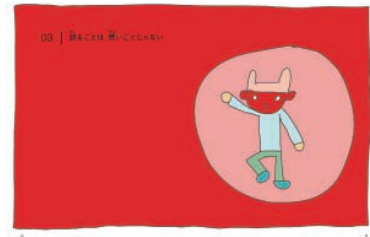
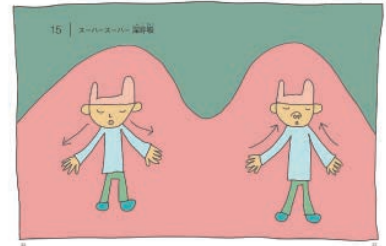
イラスト 細尾ちあき

0.9 x 12.7 x 16.5 cm 56 ページ

本の種出版 (2023/9/18)

ISBN-13 978-4907582289

原作のカトさん（加藤さん）のメッセージにイラストをつけるという、初めてのスタイルの本です。iPad を使って描きました。アクリル絵の具で描いてきた絵本の雰囲気からは一新です。お気に入りのページや、しんどいときにちょっと背中を押してくれるページが、見つかるかもしれません。



ナビゲーターは「ウサぼう」

5 気づく・えらぶ・伝える 『こころとからだ コンディションカード』 (合同出版)

2022年8月の刊行から1年で2刷になりました。
親しみやすいイラストに種類豊富なカードで、実用的だと好評です。

いただいた声（学校寄贈のフィードバックより）



「脳とこころカード」一覧シート

- ・保健室に来室する子へ、コンディションカードを利用して、今の気持ちの棚卸をしました。子どもは自分の気持ちを絵にしてくれていて選びやすかったとっていました。
- ・スクールカウンセリングの面接の中で、こころとからだのコンディションカードを使わせていただきました。来室した子どもが今の自分に当てはまるもの、当てはまらないものに分けていく中で、どんなときに、あるいはどんなところで当てはまるのか、こちらから質問をしていくことで、子どもの詳しい状況を知ることができました。すでに信頼関係が作れている子どもたちでしたので、子どもたちも自分のことを伝えたい、知ってほしいという気持ちで取り組んでくれたように思われます。カードを使って状況を共有できたことで、さらに信頼関係が増したように感じています。カウンセリングにはいつもカードを持参して、いつでも使えるようにしています。今後は学校毎にカードを常備できたら、と考えています。

刊行時には予想していなかったいろいろな展開もあります。

リクエストの声を受けて

- ・『一覧シート』商品を作成、ぷるすあるはストアで販売
- ・『カテゴリ毎に収納する箱』を手頃な素材で作れるように型紙公開
- ・『企画展での展示』+白のカードをつくるワークショップ
はじまりの美術館での企画展（2023.7.29-10.9）でカードが展示されました（10期の事業報告でレポートします）

最初のアイデアは
保健室の先生の実践から



6 声をありがとうございます



サイトご利用アンケートの声、サポーター登録時の応援メッセージ、読者カードにも励まされています。ありがとうございます。声をいくつか紹介します。

・50代の男性で8年近く応援しています。「子ども」への情報ですが、大人もたくさん考える機会をいただいたり、絵や絵本で和み温まる機会もいただいています。必要な取り組みだと思っています、これからも応援します。

・産後鬱に厄年かなと思うくらい不運が続いて、やっと外に出る元気が出てきたときにぶるすあるさんの存在に出会いました。優しい絵と文に心を奪われて、気がついたら作品を爆買いしていました。(ゆるっとこそだて応援ブック×2、ボクは話せない...、わたしのココロはわたしのもの一不登校って言わないで×2、生きる冒険地図、LINE スタンプ、発達凹凸なボクの世界ー感覚過敏を探検する、いろんなきもちあるあるー22のメッセージ) 自分用や、届けたい人達用に。どんな気持ちも宝物と気づかせてもらいました。シンプルなんだけど、ぎゅっと伝えたいことが詰まっていて寄り添ってくれる気がします。子どもにも伝わりやすい表現です。全部は理解できなくても、ほっこりする気持ちが心にじわっと残ってくれると思います。しんどいときに、そういえばこんなあったなと思いついたら今後も生きる支えになると信じています。ぶるすあるさんきっかけで、「ネルコさん」「ゆらいくさん」にも繋がりました。初めて会った人なのに話をただ聞いてくれたり、手を差し伸べてくれる人って結構いるんだなってことを体感しました。ちょっとの優しさがちょっとずつ広まっていきますように！これからもぶるすあるさんを応援しています！

・とてもわかりやすく、いつも利用させていただいています！

・図書館で書籍をお見かけしないので、もったいないなあと思いました。就学前児童に紹介できるはずである保育士さんの選書の関心が薄いのかなあと思ったので、どうしたらそういった図書と保育士が繋がっていくのかな？と思うことがあります。

《応援メッセージ》

ふみさん／子どもも大人も困っている時は声をあげられる、誰かに相談できて、ずっと悩んでいることがない社会になる。ぶるすあるさんの活動を知り目の前がぱっと明るくなったような気持ちになりました。沢山の方に知って頂きたいと思います。NPO 法人やさしいくらし企画さん／真っ暗な世の中に灯りが必要ですよ。頑張ってください。／知人に「生きる冒険地図」を見せてもらい、感動しました。そして、もっと小さい頃に知りたかったとも。いま困っているこどもたち、困っているのに言葉にできないこどもたちに紹介したいです。ぴぐさん／たまたまぶるすあるさんの絵本を見つけてこちらの活動を知りました。普段関わっているお子さんや保護者の方に絵本やツールを紹介させていただきたいと思います。小学校等の学校、こども園、幼稚園の先生方や保護者の方に知ってもらえるといいな、と思いました。さくさくさん



／精神保健についての情報を届けていくことは今本当に求められていることだと思います。(自分自身もこのような情報が欲しかったなど) 応援しています！YYさん／誤解や偏見、いわゆるアンコンシャスバイアスなどのバリアで生きづらさを感じている方々が、自分らしく生きていく。気兼ねすること無く、気持ちのよい毎日を過ごせますように！子育てを孤育てにしない！！セッケンさん／心は目に見えません。あかちゃんのころ、子どものころ、思春期をむかえた青年の心、そしてずっと気づかれなかったまま大人になってポロポロになった心...でも、今、ここからあなたのおかげで息を吹き返す心！『ぶるすあるは』さん、ありがとう！！ふわふわひつじさん／ふうさん／いつも心にしみる作品を発信されたり、活動をされたりしているのを見て、こちらが勇気づけられています。子どもたちが元気に育つように、これからも色々なツールを活用させていただきますね。応援しています。いつかさん／Churaumi youth clinicさん／しおさん／大変な思いをされている方、子どもたち、どうか理解してくれる仲間に恵まれますように。私はここから応援しています。エッグさん

／ものすごく気になる活動をされていて、「支える人を支える」まさに私のノートに書いてある事であり、アルコール依存の父と思想にハマった過去のある母、大人の adhd とわかった私、いくつかの傷つく出来事をへて今の私があり、居場所がないと感じていきってきたわたしがからこそ、居場所を作りたくて奮闘しています。是非、活動に参加させてください。今はシェアキッチンでパンの販売と自宅パン教室。アクセサリ制作を三鷹市にて行っています。是非、ちらしや本を置いて貸し出しできるようにしたり、したいです。EARTHDEW さん／87 さん／ヤングケアラーの言葉が広まってきて、自分も少なからずこのカテゴリに属していたなと気づきました。発行された絵本を見て、今は大人ですが、暗い子ども時代の心がギュッとなり、暖まりました。今も当事者にある方々に、これらを届けたいと思っています。emi3 さん／実際に拝見してみたい



7 実績～メディアテーマ掲載・講演・制作物ほか

1) メディア掲載・原稿執筆

- ・[連載]2019.10～2023.12 月刊みんなねっと 表紙
- ・2023.7.27 埼玉新聞 (いろんなきもちだいじょうぶ。～ぶるすあるは絵画展 & 高次脳機能障害って?)
- ・2023.1.16 福祉をたずねるクリエイティブマガジン ここスタディ vol.14 「自分の気持ちを話さない自由がある。NPO 法人ぶるすあるはと一緒に考えた”きもち”との付き合い方」
- ・2022.11.30 家族で楽しむサステナブルな生活・子育て情報誌 Life Hugger「キッズ」コラム「一人じゃないと伝えたい」。精神科の看護師が描く子どもたちの心の葛藤
- ・2022.10.25 『精神看護』2022 年 11 月号「今月の 5 冊」でコンディションカードの紹介



3 年余の連載
ありがとう
ございました

公益社団法人 全国精神保健福祉会連合会（みんなねっと）は、精神に障がいのある方の家族が結成した団体です。月刊誌「みんなねっと」の表紙を、2019 年 10 月から 2023 年 12 月まで連載しました。



2) 定期刊行物

- ・親がこころの不調をかかえたときの子どもと親のケアガイド（ぶるすあるはのチラシ）
2022 年秋冬号／2023 年春夏号

3) 講演・学会登壇・寄稿など（）は参加者概数

- ・2023.9.6 さいたま市社会福祉協議会 日常生活自立支援事業・生活支援員研修 (36)
- ・2023.8.12 NPO 法人 Hope Tree 15 周年記念フォーラム (171)
- ・2023.8.3 さいたま市教育委員会学校カウンセリング応用研修 (42)
- ・2023.5.18 埼玉県立大学 健康相談活動 講義 (37)

- ・2023.3.23 「事例検討会のやり方を学ぼうー精神疾患のある親と暮らす子どもの家族の理解を深め、対応を考える」ワークショップ(チームクリフ TKLF のメンバーとして参加) (63)



くわしいレポートを公開しています、当日の資料なども→

- ・2023.3.15 東京ソテリア啓発シンポジウム 意見交換
- ・2022.12.19 さいたま市立美園中学校学校保健委員会 講演「ストレスとこころの探検」(400)
- ・2022.12.3 東京都人権プラザ「ハッピーカード」をつくるワークショップ(70)
- ・2022.10.1 兵庫県精神保健福祉協会 研修会(130)
- ・2022.12.10-11 日本子ども虐待防止学会・ふくおか大会 公募シンポジウム「子どもと精神障がいを抱えた親の支援」(100)
- ・2022.11.26 アディクション看護学会「ハルクんの絵本朗読」(20)
- ・2022.11.19 日本心理学会公開シンポジウム(話題提供)(970)
- ・2023.8.1 子育て支援者のための情報紙 月刊 母子保健 2023年8月号 トピック「親に精神疾患がある子どもへの支援」に寄稿
- ・2023.7 日本評論社『「助けて」が言えない子ども編』に寄稿
- ・2023.4-6 佼成出版社「佼成2023年4-6月号」寄稿
- ・2022.10.17 日本評論社「こころの科学226」寄稿

4) イベント出展

- ・2023.7.29-10.9 企画展「物語ることも、物語らないことも、物語れないことも」@はじまりの美術館 福島県猪苗代町 (2,119)
- ・2023.7.24-30 ぷるすあるは絵画展&高次脳機能障害って?(さいたま市高次脳機能障害啓発事業)(3,000)
- ・2022.9.7-2023.2.6 第2回やなせたかし文化賞・受賞者展@香美市立やなせたかし記念館 (12,464)
- ・2022.10.25-12.4 作品展示&本棚設置「ぷるすチアキのアンダーグラウンド」 ハムハウス・大宮
- ・2022.12.10-11 日本子ども虐待防止学会・ふくおか大会 ブース出展
- ・2022.11.26 アディクション看護学会 ブース出展
- ・2022.10.7-10.10 シルバーリボン啓発イベント(後援)

5) 制作コラボレーションほか

- ・さいたま市高次脳機能障害者支援センター「高次脳機能障害ブック -STEP BY STEP-」

NEW



「It's your time あなたの大切な時間」心の病気がある親をもつ子どもたちへ精神疾患の親をもつ子ども達を支援する団体「CAMPS」がパンフレット&Webサイトを作成、公開しました。中学生～20代くらいの若者向けの素敵な冊子です。ぷるすあるはも、制作に協力しました。サイト「子ども情報ステーション」へのリンクも掲載されています。



ご寄付で活動をささえていただきました。

毎月のご寄付をいただいているみなさま、公益社団法人日本フィランソロピー協会様「誕生日寄付」でご寄付いただいたみなさま、個人、法人団体でご寄付いただいたみなさま、ありがとうございます。